

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»
(АНОО ВО «УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тайм-менеджмент и личная эффективность

Уровень образования: высшее образование – программа магистратуры

Направление подготовки: 06.04.01 Биология
09.04.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль): Биоинформатика

1. Общая характеристика дисциплины (модуля)

1.1. Цель: формирование у обучающихся практических навыков осознанного управления временем, личными ресурсами и целями, способствующих повышению личной эффективности в профессиональной и повседневной деятельности.

1.2. Задачи:

– сформировать представление о структуре личной эффективности и факторов, на нее влияющих.;

– обеспечить владение цифровыми инструментами для управления задачами и ресурсами;

– научить методам постановки целей, планирования и проектирования.

1.3. Общая трудоемкость: 2 з.е.

1.4. Планируемые результаты обучения:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ЛК-3. Способен определять и транслировать профессиональное мнение на основе системы логических аргументов	ИЛК-3.1. Излагает сформулированные идеи в формате тезисов с учетом специфики темы и аудитории
	ИЛК-3.2. Определяет контраргументы в ходе дискуссии. Использует различные способы убеждения в зависимости от особенностей собеседника и специфики аудитории

2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности:

Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего ч.	36	36
Лекционные занятия, ч.	22	22
Практические (семинарские) занятия, ч.	10	10
Лабораторные занятия, ч.	х	х
Промежуточная аттестация – экзамен, ч	4	4
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой, ч	х	х
Промежуточная аттестация – зачет, ч	х	х
Самостоятельная работа обучающихся, всего ч.	36	36
Общая трудоемкость, ч.	72	72
Общая трудоемкость, з.е.	2	2

2.2. Структура дисциплины (модуля) по разделам (темам) и видам учебной деятельности:

Наименования разделов (тем) дисциплины (модуля)	Лекционные занятия, ч	Практические (семинарские) занятия, ч	Лабораторные занятия, ч	Промежуточная аттестация, ч	Самостоятельная работа, ч	Всего, ч	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
Раздел 1. Постановка целей и планирование	6	2	0		10	18	Тестирование
Раздел 2. Тайм-менеджмент и методы управления временем	10	4	0		14	28	Тестирование
Раздел 3. Цифровые инструменты и коммуникация	6	4	0		12	22	Тестирование
Промежуточная аттестация				4		4	Экзамен
Итого	22	10	0	4	36	72	

2.3. Содержание разделов (тем) дисциплины (модуля):

Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Краткое содержание
Раздел 1. Постановка целей и планирование	Связь целей и ценностей. SMART и другие методики. «Дизайн жизни» как метод планирования. Дизайн-мышление как инструмент формирования индивидуального маршрута.
Раздел 2. Тайм-менеджмент и методы управления временем	Тайм-менеджмент как система. Матричная модель Эйзенхауэра. Техника Pomodoro. Метод «лягушки». Правила 2 минут. Принципы Agile в личной эффективности: Scrum и Kanban. Индивидуальный тайм-менеджмент: выявление барьеров, выработка ритма.
Раздел 3. Цифровые инструменты и коммуникация	Как выбрать «свое» цифровое решение. Принципы GTD (Getting Things Done). Внешняя цифровая память. Трекинг привычек. Цифровая гигиена и антипрокрастинационные практики. Коммуникация в онлайн-среде.

2.4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа предусматривает: самостоятельное изучение теоретического материала, подготовку к ответам на семинарских заданиях, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации, выполнение тестовых заданий по пройденным темам курса.

3. Текущий контроль и промежуточная аттестация по дисциплине (модулю). Оценочные материалы

3.1. Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в следующих формах:

Наименования разделов (тем) дисциплины (модуля)	Форма текущего контроля	Оценочные материалы
Раздел 1. Постановка целей и планирование	Тестирование	Перечень вопросов для тестирования
Раздел 2. Тайм-менеджмент и методы управления временем	Тестирование	Перечень вопросов для тестирования
Раздел 3. Цифровые инструменты и коммуникация	Тестирование	Перечень вопросов для тестирования

3.2. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерные вопросы для тестирования

Тема: Тайм-менеджмент и личная эффективность в образовании

Инструкция: Выберите один правильный ответ.

1. Что означает термин «тайм-менеджмент»?

А) Управление финансами Б) Планирование рабочего пространства В) Эффективное использование времени Г) Организация питания

Правильный ответ: С

2. Какой из методов тайм-менеджмента предполагает разделение задач на срочные/несрочные и важные/неважные?

А) Метод Парето (принцип 80/20) Б) Метод Эйзенхауэра (матрица приоритетов) В) Метод Канбан Г) Помодоро

Правильный ответ: В

3. Что такое личная эффективность?

А) Умение зарабатывать много денег В) Способность достижения целей с учетом затрат времени и тенденций С) Участие в крупных финансовых проектах Д) Успешное прохождение собеседований

Правильный ответ: В

4. Какой принцип утверждает, что 80% результатов дают 20% прогресса?

А) Принцип Парето Б) Принцип Питера В) Принцип Паркинсона Г) Закон Мерфи
Правильный ответ: А

5. Какой инструмент помогает структурировать ежедневные задачи и расставить приоритеты?

А) Блокнот без датировки Б) Ежедневник или планировщик задач В) Социальные сети Г) Онлайн-игры
Правильный ответ: В

3.3. Формой промежуточной аттестации является экзамен.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» означает успешное прохождение промежуточной аттестации.

3.4. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

Перечень вопросов для подготовки к экзамену:

1. Понятие тайм-менеджмента и его значение в профессиональной деятельности.
2. Основные цели и задачи управления временем.
3. Принципы эффективного использования времени.
4. Методы подходов и тайм-менеджмента.
5. Метод матрицы Эйзенхауэра: эффективность и применение.
6. Метод Помодоро: описание и преимущества.
7. Принцип Парето (80/20): практическое применение в учебной и профессиональной деятельности.
8. Закон Паркинсона и его влияние на управление временем.
9. Метод Канбан как инструмент организации задач.
10. Роль планирования в повышении эффективности.
11. Причины потерь времени и пути их ограничения.
12. Организация рабочего места для повышения продуктивности.
13. Производительность и отдых: баланс во времени управления.
14. Личная эффективность: концепция, показатели, факторы.
15. Целеполагание и его роль в тайм-менеджменте.
16. Техники уделения внимания и минимизации внешних факторов.
17. Самодисциплина и ее влияние на личную эффективность.
18. Использование электронных инструментов (календарей, приложений) для управления временем.
19. Стресс и время: как управлять стрессом с помощью тайм-менеджмента.
20. Перспективы развития навыков тайм-менеджмента и личной эффективности в условиях цифровой образовательной среды.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Перечень основной литературы:

Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебник для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 159 с.

5. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины (модуля)

5.1. Материально-техническое обеспечение:

<i>Вид аудитории</i>	<i>Технические средства и оборудование</i>
<i>Учебная аудитория для проведения лекционных занятий и промежуточной аттестации</i>	Альфа 5.1 - учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры. Доска магнитно-маркерная поворотная BoardSYS Twist 100x160 ПО-15Ф 1 шт. Флипчарт 70*100 на роликах 1 шт. Стол-кафедра 1 шт. Стол аудиторный 1 шт. Столы-трансформеры Summa GA ученические 25 шт. Стулья на колесах ученические 25 шт. Ноутбук HP 1 шт. Интерактивная панель NexTouch Nextpanel 86" 1 шт. Радиосистема Arthur Forty U-9700C PSC (UHF) в комплекте. Акустическая система Behringer B215D 2 шт. Веб-камера 4К с технологией искусственного интеллекта JazzTel JT-Vintage-4K 1 шт. Комплект электронных презентаций.
<i>Учебная аудитория для проведения практических занятий</i>	Бета 4.1 – учебная аудитория для проведения практических занятий (компьютерный класс). Доска магнитно-маркерная поворотная BoardSYS Twist 100x160 ПО-15Ф 1 шт. Флипчарт 70*100 на роликах 1 шт. Стол преподавателя аудиторный 1 шт. Столы и стулья ученические 42 шт. Компьютеры Lenovo ThinkCentre M920s SFF в комплекте с мониторами ПУАМА 27" и периферией – 42 шт. Интерактивная панель NexTouch Nextpanel 86" 1 шт. Радиосистема Arthur Forty U-9700C PSC (UHF) в комплекте. Акустическая система Behringer B215D 2 шт. Веб-камера 4К с технологией искусственного интеллекта JazzTel JT-Vintage-4K 1 шт. Комплект электронных презентаций.

5.2. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе российского производства: не предусмотрено.